

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ «БОРОДИНСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Представитель работников

Фурик В.Г.Физик
«06» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ СО

«КЦСОН «Бородинский»

Смирнова В. Дворянчик

2020 г.



ИОТ 007-2020

Инструкция по охране труда
при работе на персональном компьютере

ИОТ 007-2020

Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция разработана для краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Бородинский» (далее - Центр).

1.2. К работе на персональном компьютере (далее ПК) допускаются работники, прошедшие: обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте, инструктажи по пожарной безопасности, медицинский осмотр, а также инструктаж по электробезопасности для неэлектрического персонала с присвоением 1 группы по электробезопасности.

1.3. При эксплуатации ПК на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.4. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.
- содержать в чистоте рабочее место.
- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).
- соблюдать меры пожарной безопасности.

1.5. Рабочие места с ПК должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого была не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

1.6. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.7. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры должны, быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.8. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен – не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног – не менее 650 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также – расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;

- рабочее место с ПК должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.9. Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды (например, аэроионизатор стабилизирующий «Москва- СА1»).

1.10. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

1.11. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести

регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работнику Центра при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур (провод).

3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации своему руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При получении травм и внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, оказать первую доврачебную медицинскую помощь, вызвать скорую помощь по телефону «03», а при необходимости отправить или доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4.4. При возникновении пожара, задымлении:

- включить ближайшую кнопку автоматической системы пожарного оповещения, тем самым оповещая находящихся в Центре о пожаре;
- немедленно сообщить по телефону «01» (с городского), либо «112» (с мобильного) в пожарную охрану, сообщив свой точный адрес, фамилию и объект пожара;
- помочь в эвакуации людей;
- по возможности обесточить электропитание;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;
- покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Отключить питание компьютера, обесточить ненужные для работы приборы.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Приложение 1
к инструкции по охране труда
при работе на персональном
компьютере

Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности с персональным компьютером.

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

- группа А – работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;
- группа Б – работа по вводу информации;
- группа В – творческая работа в режиме диалога с компьютером.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены и рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются:

- для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, (не более 60 000 знаков за смену);
- для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, (не более 40 000 знаков за смену);
- для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену, (не более 6 часов за смену).

3. При 8-ми часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
- для III категории работ – через 1,5 - 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин
	Группа А, количество знаков	Группа Б, количество знаков	Группа В, час	
I	До 20 000	До 15 000	До 2,0	30
II	До 40 000	До 30 000	До 4,0	50
III	До 60 000	До 40 000	До 6,0	70